

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2017



Märsta-Sigtuna
Febr 2018



Sven Olof Lööwf

Till minne av vår ordförande Karl-Erik Sturebrant

Vi saknar dig Karl-Erik Sturebrant. Du lämnade oss alldeles för hastigt och alldeles för tidigt. Förutom en tom ordförandestol lämnar du också många hål i vår lokalavdelning. Hål som vi nu ska försöka fylla utan dig. Vi vet att det kommer att gå, men det kommer inte att bli det samma.

Karl-Erik var en otroligt omtyckt och uppskattad person i Friluftsförbundet. Vi har många engagerade eldsjälar i vår förening, men Karl-Erik gav nog mer än någon annan under de senaste 15 åren. Och då ska sägas att han även var engagerad i andra föreningar. Sedan år 2000 då han som nybliven pensionär blev värvad till vår styrelse har han startat upp vår stavgångsverksamhet, lett många uppskattade turer i fjällen, varit huvudredaktör för vår lokala tidning Friluftsförbundet, ansvarat för vår åkarstation i Sigtuna under Vikingarännan och inte minst lagt ofattbart många ideella timmar på att ta hand om vårt torp Stora Embarsboda. Utöver detta engagemang i lokalavdelningen har han även suttit i distriktsstyrelsen och varit engagerad på olika sätt både på regional och riksnivå.

Men det Karl-Erik varit mest uppskattad för är inte allt praktiskt arbete han gjort, utan hans omtanke för alla ledare, funktionärer och medlemmar i föreningen. Karl-Erik ville alla så väl. Han var en självklar ledarperson, samtidigt som han på ett naturligt och okonstlat sätt puttade fram och hjälpte både nya och gamla medlemmar att hitta sin plats och sitt engagemang i föreningen. Han fick alla att känna sig viktiga, behövda och bra på det vi gjorde. Röster från lokalavdelningen säger att han var en person med fixarglöd, alltid beredd att hjälpa till och som alltid såg lösningar framför hinder.

Karl-Erik, tack för att du valde att engagera dig i vår förening. Tack för allt du gett, din omtanke och alla fina minnen. Tillsammans ska vi nu försöka förvalta den fina gemenskap och verksamhet som du har varit med att bygga upp. Vi minns dig med värme och tänker också på din familj, din fru Kerstin, dina döttrar Anna och Maria och dina barnbarn.'

Styrelsen för Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna



Karl-Erik vid Embarsboda vandrartorp

INNEHÅLL

Till minne av vår ordförande Karl-Erik Sturebrant.....	2
VERKSAMHETSBERÄTTELSE.....	5
Styrelsens verksamhetsberättelse för 2017.....	5
Verksamhetsberättelse barnens gröna sida.....	6
Rapport från Mullegruppen Blåbärsrävarna 2017.....	7
Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna.....	10
MTB-sektionen 2017.....	10
Kajaksäsongen 2017 en blåsig historia med många nya möten.....	11
Långfärdsskridsko.....	12
Stavgång.....	13
ATT GÖRA.....	14
Märsta-Sigtuna Lokalavdelning fyller 60 år.....	14
Det första protokollet.....	15
60 år - #60aventyr2018.....	16
Stavgångsprogram för 2018.....	18
Tipspromenad vid Embarsboda.....	18
Kajakturer 2018.....	19
.....	20
RAPPORTER.....	21
Årets funktionär - Sven Olov Lööwf.....	21
Rapportering från Ledarveckan i Idre ur en MTB-ledares perspektiv.....	24

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Styrelsens verksamhetsberättelse för 2017

Detta verksamhetsår blev för styrelsen ett annorlunda år då vår ordförande Karl-Erik Sturebrant under våren blev sjuk och sedan avled i december. Det har för oss rent arbetsmässigt betytt att vi har fått omstrukturera arbetet och genomföra det utan Karl-Eriks omfattande insatser, kunskaper, kontaktnät och uppmuntrande stöd.

Vi har under året genomfört sju styrelsemöten plus ett långmöte vid Embarsboda och delar av styrelsen har deltagit vid Region Mälardalens verksamhetskonferens och årsstämma.

Under 2017 har styrelsen också organiserat en sommarfest för ledare och funktionärer med familjer vid Embarsboda vandrartorp, Äventyrsdagen i september samt arbetat med flera andra projekt som till exempel Vikingarännnet och integration.

Styrelsen har fört en kontinuerlig diskussion kring hur vi bäst skall kunna utveckla kontakten mellan styrelse och ledare samt kontakten mellan ledarna. Vi har genomfört en enkätundersökning med syfte att få fram vad som är viktigt för våra ledare. En åtgärd är att vi inom styrelsen har utsett kontaktpersoner för respektive sektion med ansvar för att hålla kontakt med verksamheten. Vi har också bestämt oss för att genomföra två ledarträffar med olika teman under 2018.

Vi har stöttat en fortsatt satsning på utbildning och fortbildning. Det har tillkommit två nya ledare i barnverksamheten, en ny ledare i kajak och en ny ledare i långfärdsskridsko. Vårt mål för 2017 var fyra nya ledare. Detta mål har vi lyckats uppnå vilket är extra roligt då ledarna är grunden för all vår verksamhet.

Vi hade också som mål att MTB-verksamheten skulle komma igång under året och det har den gjort. Flera träffar har genomförts under både vår och höst.

Ett annat mål var att utöka barnverksamheten med två grupper. Två nya grupper har startats men två befintliga grupper slogs samman till en. Räkna vi snällt så är målet uppfyllt.

Vårt mål att uppnå 550 medlemmar inom lokalavdelningen har också överträffats. Den 30 september, då medlemsåret avslutades, var vi 552 medlemmar. Vid samma tidpunkt 2016 var vi 534 medlemmar.

Tre nummer av Frilufts-Aktuellt har publicerats i digital form under året. Det nummer som innehöll verksamhetsberättelsen trycktes även upp i en begränsad upplaga att dela ut vid årsmötet och vid Embarsboda. Under hösten fattade styrelsen beslut om att upphöra med Frilufts-Aktuellt och istället börja med nyhetsbrev via e-post.

Embarsboda är en fortsatt central punkt för lokalavdelningen. Torpet har under större

delen av året hållit öppet på söndagar med servering, grillning och tipspromenader. Lokalavdelningen har även upplåtit vandrartorpet Embarsboda för utbildning inom Region Mälardalen.

Under 2017 firade Friluftsrämjandet 125 år och detta uppmärksammade vi genom att i november ordna ett tårtkalas i Embarsboda. Vi bjöd alla besökare på tårta och lottade ut jubileumskåsor, till vår stora glädje var uppslutningen stor och nya besökare hittade till Embarsboda denna dag.

Samarbetet med Sigtuna Kommun har även i år fungerat väl. En dialog har förts kring integrationsfrågor och kommun har givit ekonomiskt stöd till vår Äventyrsdag.

Styrelsen riktar sitt varma tack till alla som är med och bidrar till vår lokalavdelning!

Eva Sagevid – vice ordförande

Verksamhetsberättelse barnens gröna sida

Under 2017 hade vi sex barngrupper i gång i vår lokalavdelning. Det känns roligt att vi kan erbjuda den här verksamheten för ett 70-tal barn, men det finns hela tiden barn på kö, så vi efterlyser ännu fler ledare.

Vår yngsta grupp för barn födda 2013 och 2014 har haft sin verksamhet ute på Venngarn med Pia Josefsson som ledare. Där har man hittat en perfekt knytteplats, lagom långt bort och med spännande natur att utforska och röra sig i. På vår ledarträff i januari i år fick vi höra talas om Pias pyssellåda som brukar hänga med ut. Där i kan man hitta färger, lera, tygremsor mm. Ett spännande moment för barnen då de får se vad som finns i just den här gången.

Anne Holmboms och Johanna Enströms knyttegrupp har haft sin verksamhet i fårhagen i Märsta. Här finns bl a ett kärr med grodor som är spännande att besöka på våren. Men gruppen har också haft träffar på andra platser som Steningebadet och Embarsboda.

Våra övriga grupper har mestadels hållit till i Rävsta naturreservat. Anna Torängs och Torbjörn Swallanders Mullegrupp kan ni läsa mer om på en annan sida i tidningen.

Jag och Jolanta Buczynski har haft mullegruppen Ekorrarna som haft sin mulleplats i Björnkälla. Där har vi vår skräpbräda där vi följer vad som händer med olika sorters skräp som blir liggande i naturen. Under första året är det endast äppelskruttet som försvunnit. Resten ser mer eller mindre ut som när vi lade dit det. Vi har även gjort utflykter till bl a Gredelby hagar i Knivsta och Rosersbergsparken där vi testade på geocaching.

Gustaf Runfeldt och Mathias Tollbom har varit ledare för en strövargrupp för barn födda -09 och -10. Under våren testade de på en massa spännande aktiviteter som bågskytte och att bestiga kommunens högsta berg, Järnberget. Höjdpunkten var nog ändå det avslutande lägret i Fjällnora där man tillsammans med Ann-Sofies strövargrupp bodde i tält, paddlade kanot och lagade mat tillsammans.

Vår äldsta grupp leddes av Ann-Sofie Ellefors och Kalle Gustén. Dom hade flera aktiviteter ihop med Gustafs och Mathias grupp. Deras basläger hittar vi också i Björnkällaskogarna.

Flera grupper fanns på plats under äventyrsdagen i höstas. De två strövargrupperna byggde en populär äventyrsbana med A-bro och rep att klättra på. Johannas grupp hade en station med naturpyssel och Anna och Thomas bakade magbröd, alltså jästbröd som får jäsa en stund på magen innan det gräddas på Muurikka.

Vi hade en ledarträff under hösten i Embarsboda där vi bl a fick tips av varandra på olika lekar som vi lekt i våra grupper.

Emelie Runfeldt
Sektionsledare för barnens gröna sida



Mulle på besök skogen

Rapport från Mullegruppen Blåbärsrävarna 2017

Mullegruppen Blåbärsrävarna har under året 2017 bestått av ett tiotal barn med några få av- och påhopp. Ledare under hela året har jag Anna Toräng varit och under vårterminen var Christina van Dassen, Jenny Ekholm och Michael Westlund. Till höstterminen fick jag äntligen en ledarkollega Torbjörn Swallander. Oerhört mycket

roligare att planera och leda ihop med någon annan än att vara själv. De flesta av barnen har varit med i gruppen sedan jag startade en Knyttegrupp vintern 2016 då jag och familjen flyttade hit till Sigtuna. Det är väldigt roligt att följa barnens utveckling både som individer och grupp.

Under 2017 har Blåbärsrävarna träffats sex gånger på våren och sex gånger på hösten. Vi har vanligtvis träffats i skogen vid Björnkälla men med några avstickare till andra platser.

Första träffen på året återupptäckte vi vår väg till gläntan, kollade in omgivningen och ägnade mest tid till att leka.

Vårens stora succé var VampyrMulle. Under hösten 2016 hade barnen upptäckt att det stod VAMPYRSTIGEN på en av de orangea ledpilsstolparna på väg till vår glänta och de tjuvade om att få gå på denna spännande stig. Så vårens andra träff var det dags för VampyrMulle! VampyrMulle! Med hjälp av våra fem sinnen och genom Sturvampyren själv så upptäckte vi skogen på vampyrernas vis. SYN satte svansen på Vampyrmulle utan att se. LUKT Luktade på farligt? innehåll i burkar: vitlök och kanel KÄNSEL blundade och försökte beskriva vad vi kände HÖRSEL lyssnade på fåglarna live och inspelade fladdermusljud SMAK bara 2 barn av 7 som vågade dricka blod (tomatjuice). Sedan fikade vi i solen och lekte kurragömma.

Kartor och att hitta var temat för en träff. Vi kollade på Sverigekartan, kommunkartan och den lilla kartan från Rävsta och barnen fick i uppdrag att utifrån kartan hitta en annan väg till vår glänta.



Vampyrerna har stora hörntänder!

Vi var även i naturreservatet Askare hage och försökte titta på fåglar med kikare och tub från tornet. Fåglarna var få, vädret var kallt och blåsigt och skådartålamodet lite varierande men några såg grönbena, skarvar och måsar. Desto roligare var det att grilla.

En solig söndag i maj var vi i Munkholmens naturreservat och försökte hitta liv i vattnet med håvar och hinkar.

Vi avslutade våren med en övernattnig i tält tillsammans med föräldrar ute på Näsuddden. Första gången för några men väldigt spännande för alla. Vi fick en fin kväll ute med matlagning och bad och precis innan läggdags kom regnet men det avskräckte inte barnen. Tvärtom, några sprang runt i regnet länge, desto skönare att sedan krypa ner i sovsäcken i tältet.

Höstens första Mulle innehöll en lång väg till gläntan där barnen fick visa vägen genom skogen med varsitt utvalt stopp. Det tog 40 minuter att gå mot vanliga 10. Spännande att se om vi kan hitta tillbaka samma väg en annan gång. Vi såg myrstackar, svampar, nyckelpigor och ett fyrklöver hittades. Skön söndag med fika och mycket lek. Nytt inslag under samlingen var dagens väder. Lite moln och lite sol konstaterades.

Äventyrsdag på Embarsboda! Vi gjorde byxbröd med fokus, engagemang och matglädje. Sedan testade vi en A-bro som Strövargrupperna byggt. Mycket roligt! Det var så roligt att vi inte hann göra något mer tillsammans. Men många mullebarn stannade kvar på Embarsboda och testade andra aktiviteter och träffade Mulle. Räkna med naturen. Helt otroligt att barnen kom ihåg alla sina stopp i skogen och hittade kors och tvärs till gläntan längs vår nya väg. Denna gång mätte vi, vägde och räknade saker i skogen samt fikade i solen och lekte fritt.

Trädsus och bladbus. Fantastiskt fin dag i Rosersbergs slottspark med träd, blad, löv, ekollon, bokollon och kastanjer. En snabb uppskattad grillning vid vattnet och några hann tälja och såga lite. Vilka hackare och eldare det finns i mullegruppen! Alla hjälptes åt att skära upp grönsaker till grytan. Några plåster gick åt, men idel glada miner. Barnen tände elden och vi hade några som var eldvakter hela tiden. Och soppan blev supersmarrig! Tre timmar gick snabbt.

Den sista november avslutade vi mulleåret med reflexvandring mitt genom skogen! Ingen var rädd för mörkret! Väl framme i gläntan sprakade elden som en snäll mulleförälder tänt. Mulle hade lämnat en skatt till oss med popcorn, terminsmärke, en liten nyckelringskåsa och en adventskalender. Perfekt för dagen därpå var det ju 1:a december. Tiden gick som vanligt fort, vi kastade i oss mat och gick tillbaka.

Nu 2018 startar vårterminen med Mulle den 28 januari då vi ska känna på isen tillsammans. Ser fram emot en vår då vi ska bli Strövare och avsluta i juni med en övernattnig utan föräldrar.

Anna Toräng

Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna

Vår skridskoskola för barn är en vinterverksamhet och vi lägger terminen på ett sätt som passar ledarnas kalendrar och utifrån när vi kan få istider. För 2016/2017 blev det så att vi påbörjade en termin redan i november 2016 som avslutades i januari 2017, det berättade vi om i verksamhetsberättelsen för 2016. Nu under hösten 2017 passade det inte att köra skridskoskolan så vi började i januari 2018. Det betyder att vi inte har något nytt att berätta i denna verksamhetsberättelse.

Men ni kan få en liten teaser om 2018 års verksamhet 😊 Vi är igång med Skrinna nu och kommer köra 7 lördagar under januari och februari med 40 barn. Planen är också att komma igång tidigare med Skridskoskolan nästa vinter.

Vi vet redan att vi behöver fylla på med ledare till nästa omgång av Skrinna, så nu finns chans att komma med som ledare! Hör av dig till undertecknad så svarar jag på alla dina funderingar.

Kristina Kleiner
Sektionsledare Barnskridskor

MTB-sektionen 2017

2017 startades en ny(gammal) sektion upp, nämligen Mountainbike. Intresset var ganska stort kunde vi konstatera vid Äventyrsdagen 2016. Den 18 april 2017 började vårsäsongen för cyklingen, med ett uppehåll över sommaren avslutades höstsäsongen den 3:e oktober. Under våren hann vi med 6 MTB-träffar i anslutning till vandrartorpet Embarsboda och på hösten körde vi 2 träffar (en träff blev inställd). Under hösten utgick en av träffarna från Rosersbergs Slottspark.

Det har varit runt 8-9 deltagare på de flesta träffarna och 2-4 hjälpledare. Deltagarna har varit återkommande vilket har skapat ett härligt gäng. Vi har blandat barn och vuxna, ibland har alla cyklat ihop och ibland har vi delat upp oss i olika grupper. Träffarna har varierat mellan teknikträning och enbart stigcykling. Summa summarum har uppstarten av den nya sektionen varit väldigt lyckad, nu blickar vi framåt mot MTB-säsongen 2018.

Vänligaste
Ebba Sandström
MTB-ledare



I MTB skogen

Kajaksäsongen 2017 en blåsig historia med många nya möten

Sommaren 2017 går kanske inte till historien som en av de stabilaste vädermässigt och det fick vi erfara både i Oxelösund och vid Håkansskär. Båda turerna bjöd på växlande väder med mäktiga regnskurar, vind och underbart soliga stunder. Med tarpas, bra planering, lite tur, positiva ledare och tappra deltagare blev båda turerna oförglömliga. Det är inte varje dag man ser ett leende gäng göra yoga på klipporna i stövlar, regnställ och kulingvindar...

Som en kontrast hade vi även den fantastiska njutarturen där prognosen hotade med vind men där deltagarna fick vakna upp till ett hav som låg blankt som en spegel. En riktig propagandatur för Friluftsförbundet, Stockholms skärgård och kajakpaddling. Två nya inslag för säsongen stod vårt nyaste ledartillskott Per för. I slutet av maj bjöd han in till en välbesökt försommarnattspaddling med fågeltema, så lyckad att den kommer i repris 2018. Vi ordnade även en populär familjehelg med paddling och lekar på Rävsten i augusti. Kul att få visa en ny generation hur härlig den Svenska naturen är!



Andra inslag under säsongen var våra kvällspaddlingar i juni, prova-på, bastupaddling och en avslutande magisk tur runt Sigtunafjärden under vintergatan. Våra paddlingar har varit välbesökta, både av kända ansikten och av flera nya bekantskaper.

Planeringen inför säsongen 2018 är i full gång och jag kan redan nu utlova en fartfylld sommar!



Åsa Sundman, sektionssledare kajak

Långfärdsskridsko

Säsongen blev lite blandad, där snöfall i februari och mars ofta ställde till det. De snöfria isarna fanns på sjöarna i södra Sörmland, dit det ofta kändes för långt att åka.

Totalt blev det nio turer (ofta uppdelade i två eller tre grupper), varav två turer på **Norrviken** resp. **Edsviken** och **Brunnsviken** på fina isar. Dessutom hade vi två **medvindsturer på Mälaren**, där vi utnyttjade buss i ena riktningen, från Sänka resp. Kungsängen till Sigtuna. Vi hade även en fin tur på **Marvikarna** och **Klämningen** i Sörmland samt en skärgårdstur utanför **Hargshamn**. Till detta hade vi tre turer på olika delar av Mälaren i närheten av Sigtuna, varav de två sista gick på lite blandade isar och då även intresset för turerna sjönk.

Vikingarännnet genomfördes även detta år på en rundbana från Sigtuna, i kraftig med- och motvind. På natten till söndagen smälte all mjuk snö på isen i värmen och resulterade i en mycket blöt bana, men mestadels var det mycket hård och fin is under vattnet. Banan behövde dock dras om av våra funktionärer, p.g.a. nya råkar och sprickor, samtidigt som rännnet startade. Isar är färskvara.

Henrik Englesson, ledare under praktik, har lett en grupp på de flesta av turerna och fått god övning. För övrigt har vi haft relativt gott om ledare, vilket är kul. Vi blir dock gärna fler ledare.

Vi hade även en **nybörjarkurs**, samt en uppskattad **plurrövning** utanför Flottviken.

Som vanligt har vi haft kul under våra turer, som inte enbart går ut på att åka skridskor utan också att se andra omgivningar, komma ut i naturen och att umgås.

Mats Ljungberg sektionsledare långfärdsskridsko



Patrik leder på Edsvikens fina is

Stavgång

Vårt stavgångsgäng träffas på onsdagkvällar för att vandra på olika platser i kommunen, kl. 18 på våren och kl. 17 på hösten. Under våren 2017 vandrade man 11 kvällar på våren och 6 kvällar på hösten. Man besökte bl a Steningedalen, Hällsboskogen, Rosersbergsparken och Halmsjön. Man hade också två längre vandringar på lördagar, en på Järvafältet och en till Askare hage bortom Venngarn. Totalt deltog 155 personer i de olika turerna, d v s ungefär 10 personer varje gång. Leder turerna gör Margareta Anderson och Helene Ullén. Stavgångsgänget vill gärna bli fler, så är du sugen på lite motion på onsdagskvällarna, häng med ut! Du hittar årets stavgångsprogram på annan plats i tidningen, och så klart på vår hemsida.

Margareta Andersson

ATT GÖRA

Märsta-Sigtuna Lokalavdelning fyller 60 år

#60aventureyr2018

Märsta-Sigtuna Lokalavdelning fyller 60 år under 2018. Det ska vi uppmärksamma genom att ordna 60 äventyr under året. Vårt ledord för 2018 är FLER UTE MER och de 60 äventyren är en del i det arbetet.

Äventyren kommer att vara aktiviteter som vi i vanliga fall inte har i vår verksamhet. De ska locka fler till mer utevistelse, både på egen hand och tillsammans i Friluftsrådet.

Vi vill erbjuda äventyr som är lättillgängliga och inte kräver någon direkt förberedelse eller utrustning från deltagarens sida. På så sätt vill vi minska inkommet för nya deltagare och visa att det inte behöver vara krångligt eller komplicerat att ge sig ut i naturen. Detta årslånga projekt kommer att engagera många av våra ledare och funktionärer och vi kommer att vända oss till barn, familjer och vuxna – svenskar såväl som personer med utländsk bakgrund – genom äventyr anpassade till respektive kategori. De flesta av äventyren ska också vara öppna för icke medlemmar.

Projektet kommer att kommuniceras via ett upptryckt kalendarium. Vi marknadsför äventyren via hemsidan, vårt nyhetsbrev och vår egen Facebook-sida. Vi kommer också att publicera korta berättelser och foton efter varje genomfört äventyr, både på Facebook och hemsidan.

Styrelsen Märsta-Sigtuna Lokalavdelning

Det första protokollet

FREDAGEN DEN 18-4-58

SAMMANTRÄFFANDE MED KÖPMAN LARS NILSSON
I MÄRSTA, FÖR BILDANDET AV EN SEKTION AV
SKID- OCH FRILUFTFRÄMJANDET I MÄRSTA
NÄRVARANDE:

- 1.) HERR HELGE GIBE
- 2.) LARS NILSSON
- 3.) BERTIL GELLERSTIG
- 4.) CARL-ANTON KÄLLQVIST
- 5.) ANDERS ERIKSSON
- 6.) CARL-AXEL JOHANSSON
- 7.) SIEGFRIED KARJUS

KORT ANFÖRANDET AV HELGE GIBE ÖVER
S+F'S ÄNDAMÅL. DÄREFTER BESLUTANDE ALLA
NÄRVARANDE ATT GRUNDA EN SEKTION AV S+F
I MÄRSTA.

STYRELSEN BLEV VALD I FÖLJANDE SAMANSÄTTNING

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. ORDF. | LARS NILSSON |
| 2. V. ORDF. | BERTIL GELLERSTIG |
| 3. SEKR. | SIEGFRIED KARJUS |
| 4. SKATTM. | CARL-ANTON KÄLLQVIST |

FÖRSTA UPPGIFT FÖR SEKTIONEN ÄR ATT Hitta
EN FÖR MED JÄRNVÄGEN ANKOMMANDE BESÖKARE
LÄMPLIG GÅNGVÄG MELLAN MÄRSTA-STATION
OCH HALM SJÖFLYGFÄLTET.

NÄSTA SAMMANKOMST: SÖNDAGEN DEN 20-4-58
VID SNABBKÖPET.

Siegfried Karjus

60 år - #60aventyr2018

Vår lokalavdelning fyller 60 år. Det firar vi genom att arrangera 60 jubileumsaktiviteter under året.

Du behöver inte vara medlem för att delta, men de aktiviteter som kostar är lite dyrare för icke medlemmar.

Mer information om varje aktivitet hittar du på vår hemsida, senast en månad innan. Vissa aktiviteter har begränsat antal platser och kräver anmälan.

Februari

Utelektdag

När/var: 11 februari, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Reflexjakt

När/var: 17 februari, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Mars

Melodikryssfrukost

När/var: 3 mars, Embarboda
För vem: Vuxna

Eldkurs

När/var: 4 mars, Embarboda
För vem: Alla som vill lära sig att göra upp eld.

Gissa bajset

När/var: 25 mars, Embarboda
För vem: Familjer och vuxna

Apri

Geocaching

När/var: 8 april, Embarboda
För vem: Vuxna

Sagostund med Mulle

När/var: 15 april, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Födelsedagsfirande

När/var: 18 april, Embarboda
För vem: Alla!

Fågelotta

När/var: April, Fysingen
För vem: Vuxna

Tyst vandring

När/var: 25 april, Embarboda
För vem: Vuxna



Maj

Blomstervandring, backsippor

När/var: 8 maj, Nordians hög
För vem: Vuxna

Sinnespromenad

När/var: Maj, Embarboda
För vem: Alla

Fredagsmys vid elden

När/var: Maj, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Ungdomsvandring

När/var: 19–20 maj
För vem: Ungdomar

Äventyrscyckling

När/var: Maj, Embarboda
För vem: Vuxna

Sagostund med Mulle

När/var: 20 maj, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Skogsafterwork

När/var: Maj, Embarboda
För vem: Vuxna

Walk and talk

När/var: 28 maj, Märsta
För vem: Vuxna

Juni

Utematlagning

När/var: Juni, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Walk and talk

När/var: 11 juni, Märsta
För vem: Vuxna

Grill med chill

När/var: 13 juni, Embarboda
För vem: Vuxna

Fredagsmys vid elden

När/var: Juni, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna
facebook.com/ffmarstasigtuna1

Augusti

Walk and talk

När/var: 13 aug, Märsta
För vem: Vuxna

Sagostund med Mulle

När/var: 19 augusti, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Geocaching

När/var: Augusti
För vem: Barnfamiljer

Skogsafterwork

När/var: 23 augusti, Embarboda
För vem: Vuxna

Ungdomspaddling

När/var: 25 augusti
För vem: Ungdomar

Walk and talk

När/var: 27 aug, Märsta
För vem: Vuxna

Fredagsmys vid elden

När/var: 31 augusti, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

September

Utematlagning

När/var: Sept, Embarboda
För vem: Vuxna

Sagostund med Mulle

När/var: 9 sept, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Walk and talk

När/var: 10 sept, Märsta
För vem: Vuxna

Eld och olika klädmaterial

När/var: Sept, Embarboda
För vem: Alla

Svampdag

När/var: Sept, Embarboda
För vem: Vuxna

Fredagsmys vid elden

När/var: Sept, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Grill med chill

När/var: Sept, Embarboda
För vem: Vuxna

Cykeläventyr i mörker

När/var: Sept, Embarboda
För vem: Alla

Familjevandring

När/var: 29 sept, Steninge
För vem: Barnfamiljer



Oktober

Snickra fågelholk

När/var: Okt, Embarboda
För vem: Alla

Lövlek

När/var: 14 okt, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Skogshinderbana

När/var: Okt
För vem: Barnfamiljer

Eldkurs

När/var: Okt, Embarboda
För vem: Alla som vill lära sig göra
upp eld

Fredagsmys vid elden

När/var: Okt, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

November

Vandring

När/var: Okt, Sigtuna/Märsta
För vem: Vuxna

Reflexjakt

När/var: 24 nov, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Inomhusklättring

När/var: Nov
För vem: Vuxna nybörjare

Inomhusklättring

När/var: Nov
För vem: Bam, nybörjare

Spelkväll

När/var: Nov
För vem: Vuxna

December

Tomtevandring med saga

När/var: Dec, Embarboda
För vem: Barnfamiljer

Adventsfika

När/var: Dec, Embarboda
För vem: Alla

Önska dig ett äventyr

Vilka fler äventyr vill du att vi ska
arrangera under året?
Hör av dig med dina idéer till:
marsta-sigtuna@friluftsframjandet.se

www.friluftsframjandet.se/marsta-sigtuna
facebook.com/ffmarstasigtuna1

Stavgångsprogram för 2018

Vårsäsongen för stavgång börjar onsdagen den 21 mars kl 18.00 vid kansliet i Frejgården, Valsta. **Se nedan årets program:**

- 21/3 kl. 18 Säsongstart från Frejgården - Valstaspåret**
Efteråt går vi in och fikar. Fika finns att köpa för 20;-.
- 28/3 kl. 18 Stavgång – Sigtuna** Samling vid Färjestadsbron.
- 4/4 kl. 18 Stavgång – Steningedalen** Samling mittemot Circle K.
- 11/4 kl. 18 Stavgång – Sköndalsskogen** Samling vid Ishallen.
- 18/4 kl. 18 Stavgång – Hällsbospåret i Sigtuna**
Samling vid Hällsbostugan.
- 25/4 kl 18 Stavgång i Rosersbergs slottspark** Samling vid slottsparkeringen. Tag med fika.
- /5 kl. 18 Stavgång Nordians hög mot Fysingen**
Samling vid parkeringen mitt emot Nordians hög.
- 9/5 kl 18 Stavgång – Halmsjön runt**
Samling vid Ishallen för samåkning, Tag med fika.
- 6/5 kl. 18 Stavgång - Fårhagen i Märsta**
Samling vid "Lupinen".
- 29/8 kl. 17 Säsongspremiär för hösten i Rävsta**
Samling f.d. campingparkeringen Fika 20:- vid Embarsboda
- 23/5 kl. 18 Stavgång i Rävsta**
Samling vid f d Campingparkeringen. Fika 20:- vid Embarsboda.
- 5/9 kl. 17 Stavgång mot Botele udd**
Samling parkeringen – Steningebadet
- 12/9 kl. 17 Stavgång till Tidlösan vid Västerängsudd**
Samling vid Stenladugården
- 19/9 kl. 17 Stavgång – Sköndalsskogen**
Samling vid Ishallen
- 26/9 kl. 17 Stavgång – Hällsbospåret i Sigtuna**
Samling vid Hällsbostugan
- 3/10 kl. 17 Stavgång – Valstaspåret**
Samling vid Frejgården. **Fika 20:- efteråt.**

Tipspromenad vid Embarsboda

Under vårmånaderna april och maj och de första höstmånaderna anordnar vi tipspromenader från torpet Embarsboda. Du går en fin skogsrudd på ett par km i vacker natur, samtidigt som du får fundera litet över frågorna. Vi har frågor för barn och frågor för vuxna. Vuxna betalar 10 kr för att delta. Barn går gratis.

Hur många som deltar är starkt väderberoende. Under 2017 var det ca 200 vuxendeltagare, som lämnade in svar. Antalet barn betydligt färre, tyvärr.

Självklart vill vi gärna ha fler som hjälper till med tipspromenaderna.

Intresserade kan höra av sig till Margita Linder.

Kajakturer 2018

Vårpaddling med sikte mot Tärnskär 10-13 maj)(Medel)

Möt våren i skärgården! Tidigt på säsongen är havet fortfarande kallt, men förhoppningsvis värmer solen. Vi snirklar oss fram med sikte på de yttersta skären och lagunen på Tärnskär. Vi paddlar i lugnt tempo omkring 25 km per dag och tältar på släta klippor.

Kostnad: 400 kr, kajak kan hyras för 400 kr

Kontakt: sandberg_d@hotmail.com

Försommarnattspaddling (kl 18-23) 30 maj (Lätt)

Vi paddlar i maklig takt från Flottvik via Oxundaån upp till Oxundasjön. Under paddlingen lyssnar vi efter nattsångare som kornknarr, näktergal och kärrensångare. Stor chans att stöta på bäver också!

Kostnad: 100 kr, kajak kan hyras för 100 kr

Kontakt: pertorang@gmail.com

Prova-på (kl 9-13) 6 jun (Inga förkunskaper)

För dig som inte tidigare paddlat och är nyfiken på kajakpaddling. Vi går igenom utrustning och paddelteknik innan vi ger oss ut på vattnet. Samling i Flottvik.

Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra

Kontakt: sandberg_d@hotmail.com

Smultronställen i Roslagen 9-10 jun (Lätt)

Under helgen kommer vi inte bara paddla i den vackra skärgården runt Singö. Vi kommer också att göra ett par strandhugg för att leta efter några av Roslagens många orkidéer. Vi paddlar ca 20 km per dag och tar ett par längre pauser.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: pertorang@gmail.com

Kvällspaddlingar (kl 18-21) 13, 20 och 27 jun och 4 jul (Inga förkunskaper)

Samling i Flottvik för paddling i lugnt tempo i Sigtunas vackra närområde.

Kostnad: 100 kr inklusive kajakhyra

Kontakt: asasundman@yahoo.se

Njutartur 29 jun-1 jul (Lätt)

En tur på trygga vatten i Stockholms skärgård för dig som inte paddlat så mycket tidigare eller som värderar upplevelsen högre än sträckan. Vi startar från Östra Lagnö fredag kväll.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: bo.sundman@assemblin.se

Njutartur 7-8 jul (Lätt)

Vi paddlar i den vackra norra skärgården i Roslagen. Här finns gott om skyddande öar och släta klippor. Om vädret tillåter tar vi oss ut till havsbandet. Som namnet antyder är fokus på att njuta av fin paddling omkring 15 km per dag med lite längre pauser för fika, mat och ett bad.

Kostnad: 200 kr, kajak kan hyras för 200 kr

Kontakt: sandberg_d@hotmail.com

Veckopaddling på Åland 4-11 aug (Krävande)

Vi utgår ifrån Vårdö och utforskar nordöstra Ålands härliga släta klippor. Förhoppningsvis får vi möjlighet att se tordmularna på Mulklobben. Bindande anmälan senast 4 juli.

Kostnad: 800 kr (resa tillkommer), kajak kan hyras för 800 kr

Kontakt: asasundman@yahoo.se

Höstpaddling i Stendörren 6-9 sep (Medel)

Vi tar god tid på oss att utforska Stendörrens naturreservat i vacker höstskrud. Övernattning sker i tält och har vi tur hittar vi en bastu att värma upp oss i.

Kostnad: 400 kr, kajak kan hyras för 400 kr

Kontakt: henrik.englesson@gmail.com

Månskenspaddling (kl 18-23) 20 okt (Lätt)

Vi utgår från Flottvik och paddlar förhoppningsvis i klart väder runt Sigtunafjärden i fullmånens sken. Det finns goda möjligheter att sikta bäver.

Kostnad: 100 kr, kajak kan hyras för 100 kr

Kontakt: bo.sundman@assemblin.se

Anmälan till alla turer sker via aktivitetsguiden www.friluftsframjandet.se



RAPPORTER

Årets funktionär - Sven Olov Lööwf

Denna text är till stor del hämtad från Karl-Eriks reportage om Sven Olov i Friluftsfakta nr 2 2011.

På Friluftsförbundet logga ser vi en skidåkande figur kallad vildmannen. I vår lokalavdelning har vi en egen vildman. Med sin välanvända ryggsäck kommer han vandrande genom skogarna till Embarboda för att pyssla om vårt vandrartorp. Eller vandrande förresten, man kan aldrig ana på vilket sätt han kommer. Stavgång, jogging, cykel eller skidor. Det enda man vet är att det aldrig är med bil. Det har ingen betydelse om det är sommar eller vinter, vildmannen är alltid ute. Hans riktiga namn är Sven Olov Lööwf och vi är oerhört tacksamma över att ha honom som funktionär i vår lokalavdelning.



Sven Olov har tre stora passioner i livet. Sport, naturen och arbete. Han föddes i Tibble på andra sidan Mälaren för ganska många år sedan. Första besöket i Märsta skedde ca 1958 då han tävlade på 400 m vid Märsta idrottsplats. Sven Olov har provat på nästan alla sporter man kan tänka sig: simning, fotboll, pingis, löpning och skidåkning m.fl. De enda sporterna som inte känns bekväma är simhopp och stavgång. Allt annat var ok.

Sven Olov har alltid jobbat, och jobbar fortfarande ideellt, i samhällets tjänst. Hans första jobb var som maskinmjölkare på en stor bondgård. Där var det tidiga mornar och sena kvällar. Som komplement jobbade han också som traktorskötare.

Han drog på ett tidigt stadium vidare till Västmanland. Målet var skogen. Sven Olov högg i skogen för Skultunas räkning. Han har också alltid varit intresserad av växter och snart skötte han trädgårdarna vid Skultuna bruk. Sedan bar det av tillbaka till jordbruk i Nykvarn.



Förändringsbenägenheten har alltid varit stor. Plötsligt kändes det rätt att ta värvning vid kustartilleriet KA1 som maskinist vid Rindö utanför Vaxholm. Detta ledde vidare till sjömansskolan i Karlskrona, fortfarande med maskiner som specialitet. Eller varför inte jobba för sig själv ett tag? Sven Olov investerade i en skogsmaskin och körde för olika uppdragsgivare i skogen.

Den tidiga skolgången var inte så omfattande. Sven Olov bestämde sig för att bättra på detta via tre år på folkhögskola. Inte mindre än 17 olika ämnen avverkades.

På denna tid expanderade SL-Stockholms lokaltrafik. Man behövde rallare. Det passade Sven Olov utmärkt. Efter SL var det inte så långt till anställning vid Stockholms Stads Vatten. Detta följdes upp med en tjänst som biträdande elektriker. Anläggningarna vid Tomtebodan behövde maskinhjälp samt hjälp med trädgårdarna. Det passade givetvis Sven Olov som handen i handsken.

Vid det här stadiet började Sven Olov bli en mogen man. Han hinner dock med att hjälpa gruvbolaget/byggnadsbolaget Diös att köra last och väghyvlar samt att jobba kommunalt i Upplands-Bro kommun.

Nu kan man undra, har han hunnit med någon egen familj? Jovisst, han har två barn, en dotter och en son.

Sven Olov har alltid jobbat hårt. Ibland lite för snabbt för att bli accepterad av alla kollegor. Principerna håller han dock alltid högt! Han har sett till att alltid vara nära skogen och naturen. Han tycker att man ska klara sig själv.



När yrkeslivet tog slut tänker man kanske att det var dags att lägga sig på sofflocket ett tag. Men det är inte Sven Olovs stil. Nu för tiden ser vi honom ofta ute i Embarsboda. Han klipper gräs, hugger ved, skottar snö, fixar granris framför dörren, tändar brasan, bygger och fixar. Karl-Erik har skrivit om att Sven Olov lärde honom ett knep när man krattar löv: Lägg ut en presenning på backen, kratta upp löven på den, vik ihop, lägg den på en släpkärra och kör till tippen, eller dra presenningen till ett ställe där du kan tippa löven.

Han gillar ju också att bygga och klura ut olika konstruktioner. Det är Sven Olov vi har att tacka för den snygga grinden in till Embarsboda. Och sittbänken intill husväggen med det praktiska lerskyddet på marken. Han har också anlagt en blomsterrabatt, fixat isolering till toatanken, byggt bänkar i vindskyddet reparerat bänkarna vid grillplatsen och inte minst byggt alla hinder till MTB-banan på ängen.

Vi vet att vår ordförande Karl-Erik uppskattade Sven Olovs arbete och sällskap otroligt mycket. Idag när Karl-Erik inte finns med oss längre känns det om möjligt ännu mer värdefullt att veta att vi har en egen vildman som pysslar om vårt Embarsboda. Men rätt som det är, är han inte där. Då har han tagit sin cykel och dragit iväg till Norrland för en månad eller två för sig själv i vildmarken. Det finns få som du Sven Olov, tack för allt du gör i vår lokalavdelning.

Emelie Runfeldt och Karl-Erik Sturebrant

Rapportering från Ledarveckan i Idre ur en MTB-ledares perspektiv.

Ledarveckan sommar för Friluftsrådet ägde rum v.27 i Idre Fjäll där flera hundra ledare samlas för att utbyta erfarenheter och delta i aktiviteter. Ledarveckan är för hela familjen och det är därför en stor variation på åldrar.

Jag fascinerar av hur många ideella ledare det finns i Friluftsrådet. När man kommer upp till Idre Fjäll v.27 möts man av entusiasm, glädje och friluftsliv 2.0. Veckan inleds med samordning framförallt för oss ledare som valt att vara ideella ledare på Ledarveckan. Jag ska vara MTB-ledare för ungdomar och vuxna under veckan tillsammans med ett antal andra duktiga MTB-ledare.

Idre Fjäll erbjuder perfekta leder för MTB oavsett nivå. Var dag som går tar vi både rutinerade MTB-cyklister såväl som nybörjare runt fjället i Idre. MTB har verkligen blivit en populär friluftaktivitet och intresset växer för varje år. På MTB-aktiviteterna för barn är det fullbokat sedan länge och barnen är väldigt nöjda när de lyckats hoppa över ett gupp i "pump-tracken" som finns i Idre. En "pump-track" är en övningsbana som innehåller flera gupp och kurvor.

Utöver MTB finns det aktiviteter som löpning, yoga, natur-parkour, workshops, hästridning och paddling. Det finns något för alla familjemedlemmar.

Ledarveckan är något som måste upplevas. Jag fick chansen att se Ledarveckan inifrån som ideell ledare. För min del var det oerhört lärorikt, roligt och väldigt utvecklande. De övriga MTB-ledarna var väldigt erfarna vilket innebar att jag lärde mig mycket men också att jag har mycket att lära. Jag tar med mig mina lärdomar hem och ser fram emot en hösttermin i Märsta-Sigtunas Lokalavdelning med ett flertal MTB-träffar under september månad.

Hälsning, Ebba Sandström

